Ansiedade

digg

Cria em mim, ó Deus, um coração puro, e renova dentro em mim um espírito inabalável." Sal. 51:10

Quando uma pessoa diz que não tem medo de nada, certamente está blefando, e se realmente acredita nisso, está mentindo. Todos sentem medo. Às vezes o medo é puramente psicológico, irracional e injustificável, mas real. O medo é alguma coisa que praticamente não se pode esconder. De repente o coração começa a acelerar, as mãos começam a transpirar o rosto parece queimar como brasa, alguns ficam pálidos, o sangue some, as palavras se atrapalham e ficam gagos, outros ficam paralisados, alguns choram e outros começam a rir descontroladamente. São manifestações de medo.

O medo não é em si mesmo um defeito. Quando as pessoas dizem não ter medo é provável que estejam associando o medo a um defeito, a uma fraqueza. Embora isso possa ser verdadeiro, ter medo não é uma característica de pessoas fracas e indefesas, mas uma característica de todos os seres humanos, inclusive dos animais mais ferozes, que atacam para se defender.

A maioria dos nossos medos é injustificável. Veja alguns exemplos:

Medo de cometer erros em público.

Medo de irritar ou aborrecer alguém.

Medo de perder o amor das pessoas.

Medo de dor física ou da morte.

"Sempre haverá no mundo estímulos desagradáveis, negativos, indesejáveis, que nos aborrecem. Contudo nós podemos controlar nossas emoções. É nosso pensamento que produz as emoções. Nunca conseguiremos estar completamente livres de situações desagradáveis, mas podemos aprender a controlá-las bem. Quem abriga o falso conceito de que a vida tem que ser sempre maravilhosa, um mar de coisas, sem qualquer problema, irá sentir-se sempre infeliz. Tendo essa imagem errada, o indivíduo viverá constantemente fugindo dos problemas, em vez de aprender a enfrentá-los.

Jesus ensina claramente que, todos passaremos por problemas neste mundo, que passaremos por provações, tentações de todo tipo. 'No mundo passais por aflições', diz Ele, e nos adverte da existência do diabo, o inimigo de Deus, que procura a todo custo destruir o homem. Mas conclui com um tom de triunfo: 'Mas tende bom ânimo, eu venci o mundo.`

Podemos nos libertar da ansiedade que tanto nos tolhe, crendo nessa bela verdade: Em Cristo, estamos seguros, protegidos, somos amados e guardados, e um dia estaremos partindo para a glória eterna.

Para libertar-nos das ansiedades precisamos:

1) Reduzir às suas verdadeiras proporções os perigos aos quais supomos estar sujeitos (lembre-se de que seus temores são sempre exagerados;

2) Compreender que somos nós quem provoca a ansiedade (somos nós quem cria os nossos próprios falsos conceitos);

3) Refutar e contestar essas noções falsas (“Será que isso que estou dizendo a mim mesmo é realmente terrível como creio?”);

4) Substituir os conceitos falsos por verdadeiros. Não se preocupe se acha que é muito fraco. Lembre-se de que Jesus disse: ‘O meu poder se aperfeiçoa na fraqueza.’” (Fale a verdade consigo mesmo,).

“Mas os que esperam no Senhor renovam as suas forças, sobem com asas como de águias, correm e não se cansam, caminham e não se fatigam.” Isaías, 40:31.